

introduction

เพียงวันละ 2 นาที ก็สามารถเปลี่ยนคุณให้มี
“ร่างกายที่พอมสมส่วน”

ยืดเส้น วันละทำ บอกเล่าความอ้วน

แม้จะรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นดีต่อร่างกายแต่ก็ไม่ค่อยมีเวลา
มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่เดียวที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง และในจำนวนนั้น
ก็อาจจะมีคนที่ไม่ถนัดที่จะออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กๆ รวมอยู่ด้วยใช่ไหมครับ
หนังสือเล่มนี้เป็นการยืดเส้น (Stretch)* เพียงวันละ 1 ทำ ที่ใช้เวลาเพียงแค่ 2 นาที
จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสาว ๆ ทั้งหลายที่ตกอยู่ในกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น
ซึ่งคุณสามารถ Stretch ได้ในช่วงเช้า เย็น หรือแม้จะเป็นช่วงเวลาพัก
ระหว่างการทำงานก็ได้เช่นกัน เพียง 2 นาทีในการ Stretch ทุกๆ วัน
ก็จะเห็นถึงความแตกต่างระหว่างคนที่ “มี” นิสัยในการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ
กับคนที่ “ไม่มี” นิสัยนี้ครับ! ใน 1 เดือนก็เพียงแค่ 1 ชั่วโมง
ใน 1 ปีก็เพียงแค่ 12 ชั่วโมง ถ้าเป็น 10 ปีก็จะเป็น...
ความแตกต่างนี้จะเป็นพื้นฐานของ “ร่างกายที่ไม่อ้วนตลอดชีวิต” ของคุณ
แล้วเราจะรอช้าอยู่ทำไม มาเริ่มตั้งแต่วันนี้กันเลยดีกว่าครับ!



ผู้คิดค้นและให้คำแนะนำ
Hosei University Faculty of Law
ดร.มาโอรุ โอโตะ

จบปริญญาตรีและโทสาขากฎหมายจาก Juntendo University ปริญญาเอกสาขาแพทยศาสตร์
ด้าน Sports medicine & Conditioning science หลังจากรับหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ของชมรมกีฬา fencing ของ Hosei University ในปี 2008 ก็ได้ทำการสอนและให้คำแนะนำทาง
ด้าน Training & Conditioning ด้วยทฤษฎีและวิธีปฏิบัติที่คิดค้นขึ้นเอง ซึ่งทำให้สามารถพา
ทีมชนะเลิศการแข่งขันระดับประเทศได้ถึง 11 ครั้งติดต่อกัน ผลงานทางด้านหนังสือคือ “พื้นฐาน
การ Stretch” (สำนักพิมพ์ shufunotomosha) “Stretch ที่ช่วยยืดเวลาของความอ่อนเยาว์”
(สำนักพิมพ์ Hebonssha) ฯลฯ

* เนื้อหาต่อจากนี้ไปในเล่มจะขอใช้คำว่า Stretch ซึ่งหมายถึงการยืดเส้น ยืดเหยียดร่างกาย

ชื่อหนังสือ : ยืดเส้นวันละท่า บอกลาความอ้วน
ผู้เขียน : มาโมรุ อีโต, ไทอิจิ ยามากุจิ และชิเกรุ ยามาตะ
ผู้แปลและเรียบเรียง : วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ

ITSSHO FUTORANAI! ICHINICHI ONE POSE STRETCH written by Nikkei Health
Copyright © 2012 by Nikkei Business Publications, Inc. All rights reserved.
Originally published in Japan by Nikkei Business Publications, Inc.
Thai translation rights arranged with Nikkei Business Publications, Inc.
through Tuttle-Mori Agency, Inc.



พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2558

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-7115-85-6



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อีโต, มาโมรุ.

ยืดเส้นวันละท่า บอกลาความอ้วน.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2558.

84 หน้า.

1. การออกกำลังกาย. 2. การลดความอ้วน. I. ยามากุจิ, ไทอิจิ, ผู้แต่งร่วม. II. ยามาตะ, ชิเกรุ, ผู้แต่งร่วม.
III. วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

613.71

ISBN 978-616-7115-85-6

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมโนท

พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม พนิดา มีเดช

ภาพประกอบ ทาเกชิ โอคาซากิ

จัดพิมพ์โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601 www.freemindbook.com  freemindbook

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ 296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2879-9154 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

คำนำสำนักพิมพ์

ปฏิเสธได้ยากเหลือเกินว่า เราต่างต้องการมีสุขภาพดี ร่างกายสมส่วน ไม่อ้วน ซึ่งแทบทุกคนก็รู้นอกจากการเลือกรับประทานอาหารแล้ว การออกกำลังกายคือผู้ช่วยสำคัญที่ให้เราได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น กระนั้นแล้วก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความปรารถนานั้นได้

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ออกกำลังกายได้ไม่นานก็เกิดอาการท้อแท้ พานล้มเลิกไปเสียดื้อๆ ทั้งเหนื่อย ทั้งไม่มีเวลา ซ้ำร้ายบางคราวร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือเกิดอาการปวดเมื่อย เห็นผลช้า ไม่ทันใจ ก็ไม่อาจทนต่อการออกกำลังกายอีกต่อไป บางคนถึงขั้นบอกตัวเองว่าการออกกำลังกายคงไม่เหมาะ แล้วยอมทนรับชะตากรรมที่เกิดขึ้น คือ “อ้วนและร่างกายอ่อนแอ” กันต่อไป

พักความรู้สึกเดิมๆ ไว้ก่อน เพราะเรากำลังจะบอกคุณว่า สุขภาพดีมีได้ไม่ยาก แถมมาเป็นแพคเกจคู่กับการมีร่างกายสมส่วน บอกลาอาการปวดเมื่อย และที่สำคัญ ลาขาดจากความอ้วนได้อีกด้วย เพียงแค่ยืดเส้นท่าง่ายๆ แค่วันละท่า ใช้เวลาเพียง 2 นาที แค่วันละท่าทุกวันเท่านั้น และเราขอท้า หลังจากทำตามครบตามโปรแกรมในหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์ และพร้อมจะโยนความคิดเดิมๆ ทิ้งไปอย่างแน่นอน

ด้วยประสบการณ์ในด้านการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและระบบกล้ามเนื้อของผู้เขียนทั้งสามท่าน และจากการทดลองจริงพบว่า ผู้เข้ารับการทดสอบมีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงพัฒนาโปรแกรมการยืดเส้นโดยเริ่มต้นจากท่าพื้นฐานเพื่อปลุกกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้ตื่นตัว ตามด้วยการเพิ่มความสมดุลให้กับร่างกาย และปิดท้ายด้วยการเพิ่มความแข็งแรงจากภายในทั่วทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมสำหรับแก้อาการที่พบเป็นประจำ 5 อาการ ได้แก่ ปวดไหล่ ปวดเอว เท้าเย็นและบวม น้ำหลังค่อม และการลดความอ้วน โดยคัดเลือกเฉพาะบางท่า เน้นให้ทำทุกวันตามลำดับของแต่ละคอร์สเท่านั้น นอกจากนี้ความพิเศษของหนังสือคือมีโปสเตอร์ที่รวบรวมทุกท่าบริหารร่างกายให้คุณสามารถทำตามและจดบันทึกทุกวัน เพื่อจะได้สังเกตความเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวคุณเองโดยไม่ต้องหักโหม ขอเพียงแค่ทำให้ประจำสม่ำเสมอเท่านั้น

สุขภาพดีเนรมิตขึ้นไม่ได้ แต่สร้างได้ด้วยตัวคุณเอง เพียงแค่วันละ 2 นาที สุขภาพดีก็พร้อมเสิร์ฟตรงหน้าคุณ

สำนักพิมพ์พรีเมย์ด์

สารบัญ

เช็คความยืดหยุ่นของร่างกาย

เช็ก “ร่างกายที่พอมสมส่วน” ของคุณ ลองดูกับ 4 ท่าง่ายๆ!5

บทนำ

เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นจากการ Stretch ก็จะทำให้ฉวยโอกาสไปตลอดชีวิต!6

Stretch วันละ 1 ท่า

ขั้นพื้นฐาน11

Stretch ผ่อนคลายทั่วร่างกาย

สัปดาห์ที่ 1	ท่าที่ 01-05	12
สัปดาห์ที่ 2	ท่าที่ 06-10	17
สัปดาห์ที่ 3	ท่าที่ 11-15	22
สัปดาห์ที่ 4	ท่าที่ 16-20	27

ขั้นประยุกต์32

Stretch เพิ่มความสมดุลให้กับร่างกาย

สัปดาห์ที่ 5	ท่าที่ 21-25	33
สัปดาห์ที่ 6	ท่าที่ 26-30	38
สัปดาห์ที่ 7	ท่าที่ 31-35	43
สัปดาห์ที่ 8	ท่าที่ 36-40	48

ขั้นเพิ่มความแข็งแรง53

Stretch เพิ่มความแข็งแรงจากภายใน

สัปดาห์ที่ 9	ท่าที่ 41-45	54
สัปดาห์ที่ 10	ท่าที่ 46-50	59
สัปดาห์ที่ 11	ท่าที่ 51-55	64
สัปดาห์ที่ 12	ท่าที่ 56-60	69

Work out Stretch ตามจุดประสงค์

คอร์สแก้อาการปวดไหล่75

คอร์สแก้อาการปวดเอว76

คอร์สแก้อาการเท้าเย็น ตึงและบวม77

คอร์สแก้อาการหลังค่อม และสร้างบุคลิกภาพที่สง่างาม78

คอร์สลดความอ้วน เพิ่มการเผาผลาญ79

ผู้อ่าน 4 ท่าน ได้ทดลองทำการ Stretch วันละ 1 ท่า เป็นเวลา 30 วันติดต่อกัน80

แถมพิเศษ

โปรแกรม 60 ท่า Stretch สำหรับลดความอ้วนโดยวิธีบันทึบน้ำหนักตัว

เช็ก “ร่างกายที่พอมสมส่วน” ของคุณ ลองดูกับ 4 ท่าง่ายๆ!

ก่อนเริ่มทำการ Stretch ควรที่จะรู้ถึงความสามารถในการยืดหยุ่นของร่างกายตัวเองก่อนครับ
ยิ่งคนที่มีความยืดหยุ่นมาก (หรือที่มักจะเรียกกันว่าตัวอ่อน) ก็จะมีพอมง่าย
ตรวจสอบ “ความพอมของร่างกาย” ด้วย 4 ท่าข้างล่าง และดูแลบริเวณที่แข็งเป็นพิเศษนะครับ!

check
1

ความยืดหยุ่นของต้นขาด้านหลังและแผ่นหลัง

ยืดหลังตรงและก้มตัวลงให้มือสัมผัสกับปลายนิ้วเท้า ทำนี้จะทำให้ทราบถึงความยืดหยุ่นบริเวณต้นขาด้านหลัง แผ่นหลัง และสะโพก



นั่งเหยียดขาออกมาข้างหน้าพร้อมกับยืดแผ่นหลังตรง ยกแขนเหยียดขึ้นบนศีรษะแล้วประกบฝ่ามือเข้าหากัน พับขาข้างหน้าให้ฝ่าเท้าชิดกับต้นขาข้างที่เหยียดออก

โน้มตัวลงด้านหน้าโดยไม่องแผ่นหลังค่อยๆ หมุนแขนลงโดยใช้ปลายนิ้ววาดเป็นเส้นโค้งจนแตะถึงปลายเท้า ไม่องขาข้างที่เหยียดเอาไว้

ถ้าไม่ได้ทั้งสองข้าง

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังแผ่นหลังและเอวแข็ง

ซ้ายและขวาทำไม่ได้เท่ากัน

ควรเน้นคลายกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังของข้างที่ไม่สามารถแตะปลายเท้าได้

ถ้าได้ทั้งซ้ายและขวา

ผ่าน! คงสุขภาพปัจจุบันเอาไว้เพื่อรักษา “ร่างกายที่พอมสมส่วน” ต่อไป

check
2

ความยืดหยุ่นบริเวณไหล่และหน้าอก

เช็คว่ามือทั้งสองข้างสามารถจับกับทางด้านหลังหรือไม่ ช่วยให้ทราบถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและขอบเขตในการเคลื่อนไหวของข้อต่อบริเวณไหล่และหน้าอก



ยกแขนขวาและพับลงไปทางด้านหลัง โดยให้ฝ่ามือวางอยู่ที่แผ่นหลัง ส่วนแขนซ้ายให้งอขึ้นไปทางเอวด้านหลัง

หากปลายนิ้วของทั้งสองมือนั้น สามารถแตะถึงกันได้ถือว่า OK

ถ้าไม่ได้ทั้งสองข้าง

กล้ามเนื้อไหล่แข็ง กระดูกสะบักหัดตัวไม่เคลื่อนไหว

ซ้ายและขวาทำไม่ได้เท่ากัน

ขาดความสมดุลของข้างซ้ายและข้างขวา

ถ้าได้ทั้งซ้ายและขวา

ผ่าน! กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ แผ่นหลัง และข้อต่อต้นขาที่มีความยืดหยุ่น

check
3

ความยืดหยุ่นจากต้นขาจนถึงปลายเท้า

เช็กความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า หัวเข่า และข้อเท้า ถ้าเส้นเท้าสามารถแตะถึงกันได้แสดงว่า OK



นอนคว่ำแล้วเหยียดแขนข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า งอขาข้างตรงข้ามกับแขนที่เหยียดออกโดยใช้มือจับที่ปลายเท้า แล้วดึงลงมาให้แตะกัน ทำทั้งซ้ายและขวา

ถ้าไม่ได้ทั้งสองข้าง

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า หัวเข่าและข้อเท้าแข็งตัว

ข้างซ้ายและข้างขวากำไม่ได้เท่ากัน

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขาและข้อต่อกำลังลดลง

ถ้าได้ทั้งซ้ายและขวา

ผ่าน! คงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขาและข้อต่อต่างๆ ต่อไป

check
4

ความยืดหยุ่นบริเวณเอวและลำตัวด้านข้าง

เช็กกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ข้อต่อต้นขา และกระดูกเชิงกรานว่าสามารถเคลื่อนไหวด้วยการบิดสะโพกได้หรือไม่



นอนหงายเหยียดแขนออกข้างลำตัวบิดสะโพกไปพร้อมๆ กับยกขาเข้าด้านในลำตัว เช็กระยะห่างระหว่างหัวเข่ากับพื้นโดยระวังอย่าให้เอวและหลังยกลอยขึ้นจากพื้น

ระยะห่างระหว่างพื้น ~ หัวเข่าซ้ายขวาไม่นิ่งเท่ากัน

กล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพกและกระดูกเชิงกรานไม่สมดุลกัน

ระยะห่างระหว่างพื้น ~ หัวเข่าซ้ายขวาประมาณ 10-15 ซม.

ความยืดหยุ่นของเอว ลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อช่วงลำตัวลดลง

ระยะห่างระหว่างพื้น ~ หัวเข่าไม่นิ่ง 10 ซม.

กล้ามเนื้อบริเวณเอวและสะโพกมีความยืดหยุ่น เป็น “ร่างกายที่พอมสมส่วน”

เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นจากการ Stretch ก็จะทำให้ อ้วนยากไปตลอดชีวิต!

หากคุณเป็นผู้หญิง ก็น่าที่จะต้องการคงความอ่อนเยาว์ และสุขภาพที่ดีเอาไว้ใช่ไหมครับ ทว่ากล้ามเนื้อที่แข็งตัวและการเผาผลาญก็ลดลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผอมลงได้ยาก อาการต่างๆ ที่เกิดจากการไหลเวียนโลหิตที่แย่ลง อาการมือเท้าเย็น บวมหน้า อาการปวดเมื่อย ฯลฯ ก็เกิดขึ้นง่าย บุคลิกภาพก็แย่ลง เป็นอิทธิพลในทางลบกับรูปร่าง

สิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้สามารถตัดขาดจาก “วงจรร้าย” เหล่านี้ได้ก็คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำครับ แต่การออกกำลังกายอย่างหักโหมนั้นไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ผมจึงขอแนะนำการ Stretch ร่างกายแทนครับ

รองศาสตราจารย์ ดร.โทอิชิ ยามาคุจิ จากมหาวิทยาลัย Rakuno Gakuen ได้กล่าวถึงผลของการ Stretch ร่างกายเอาไว้ว่า “การ Stretch อย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มและรักษาจำนวนกล้ามเนื้อของร่างกาย และยังมีผลในการให้ความผ่อนคลายไม่เพียงเฉพาะกล้ามเนื้อเท่านั้น หลอดเลือดต่างๆ จะอ่อนนุ่มลงด้วย อันเป็นตัวเชื่อมไปสู่การคงความอ่อนเยาว์” หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การ Stretch ร่างกายเป็นการลดความอ้วนที่ได้ผลดีอย่างหนึ่งนั่นเอง

การ Stretch ที่ผมจะแนะนำต่อไปนี้เป็นโปรแกรม “วันละ 2 นาที กับ Stretch 1 ท่า” ที่คุณสามารถปฏิบัติได้ทุกวันด้วย 3 ขั้นตอนในการ “ใช้เวลา 10-15 วินาที ทาบริเวณที่ต้องการ Stretch” “ยืดกล้ามเนื้อบริเวณนั้น” และ “คลายกล้ามเนื้อ 1 ครั้ง ก่อนที่จะยืดออกไปให้มากขึ้นกว่าเดิม” โดยใช้เวลาทั้งหมดเพียง 2 นาทีเท่านั้น (ดร.มาโมรุ ฮิโตะ, Hosei University)

รูปแบบในการ Stretch นั้นมี 2 แบบ คือ การไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบ แต่ยืดกล้ามเนื้อออกด้วยแรงที่สม่ำเสมอที่เรียกว่า “static (การอยู่กับที่)” และการทำปฏิกิริยาโต้ตอบโดยขยับแขนหรือขามากๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อที่เรียกว่า “dynamic (การใช้อำนาจหรือแรงเคลื่อนที่)” ซึ่งสำหรับคนที่ไม่ค่อยได้ขยับร่างกายนั้น ควรที่จะค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อในแบบ static ก่อน แล้วเคลื่อนไหวบริเวณข้อต่อต่างๆ ให้มากขึ้นตามแบบ dynamic เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว

สิ่งสำคัญคือการไม่ฝืนและทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่เบื่อ โดยจะเลือกแต่เฉพาะท่าที่ทำให้รู้สึกสบายก็ได้เช่นกัน มาเริ่มการ Stretch ที่ให้ผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการคงความอ่อนเยาว์กันนะครับ เพียงวันละ 1 ท่า จะเป็นก้าวแรกที่จะช่วยสร้าง “ร่างกายที่ไม่อ้วนตลอดชีวิต” ครับ



รองศาสตราจารย์
ดร.โทอิชิ ยามาคุจิ
Rakuno Gakuen University
Food & Health Sports
Science

คุณฝึกที่ได้รับการรับรองจาก Japan Association of Training Instructors (JATI) เอกทางด้าน Physical Fitness & Sports Medicine สาขาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) ให้คำแนะนำทั้งการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับทุกกลุ่มอายุ รวมไปถึงการป้องกันการบาดเจ็บและการพัฒนาความสามารถในการแข่งขันของผู้ที่ खेल เล่นกีฬาไปจนถึงนักกีฬา ปัจจุบันอยู่ในระหว่างการทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพและอาหาร



สำหรับคนที่กำลังรู้สึกว่าการออกกำลังกายหนักกว่าเดิม คุณมีอาการที่ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว เช่น “เหนื่อยง่าย” “ปวดเมื่อย” “บวมน้ำ” หรือ “มือเท้าเย็น” บ้างหรือไม่ครับ สาเหตุของอาการเหล่านี้มาจากการแข็งตัวของร่างกายก็เป็นได้ เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายนั้นดีต่อการลดความอ้วน แต่ถึงคุณจะเป็นคนที่ไม่ถนัดในการออกกำลังกายก็ไม่ใช่ไรครับ การเพิ่มการเผาผลาญให้กับร่างกายด้วยการ Stretch วันละ 1 ท่า 2 นาที จะช่วยแก้ปัญหานั้นให้ดีขึ้น! มาแก้ปัญหาคือความไม่สบายตัวต่างๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ แล้วคว้าร่างกายที่ห่างไกลความอ้วนตลอดชีวิตมาไว้ในมือกันครับ

ไม่ต้องฝืนออกกำลังกาย
หรือทนฝึกกล้ามเนื้อ!

การ Stretch เป็นพื้นฐานสำคัญ 3 อย่าง
ที่จะทำให้ผู้หญิงสวยสง่างาม

1

ดีต่อร่างกาย

- ไม่ต้องฝึกกล้ามเนื้อเหมือนอยู่ในฟิตเนสก็สามารถกระตุ้นกล้ามเนื้อได้
- เพิ่มปริมาณการเคลื่อนไหวด้วยการขยับข้อต่อส่วนต่างๆ เป็นวงกว้าง
- เกิดความพร้อมในการเผาผลาญ ทำให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันกลายเป็นการลดความอ้วน

2

ดีต่อจิตใจ

- สามารถผ่อนคลายความเหนื่อยล้าใน 1 วัน
- การหายใจลึกและยาวขึ้นจะทำให้สามารถเปิดปิดการทำงานของประสาทส่วนกลางที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะในร่างกายได้อย่างราบรื่น
- ผ่อนคลายความเจ็บปวดและปวดเมื่อยทำให้เกิดความรู้สึกในแง่บวก

3

ดีต่อการชะลอวัย

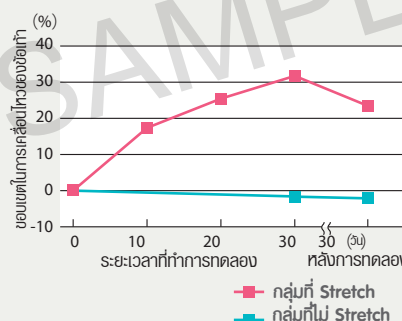
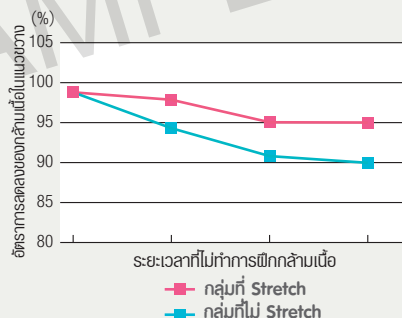
- เกิดความสมดุล มีบุคลิกที่สง่างามและอ่อนเยาว์
- หลอดเลือดจะอ่อนนุ่มทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ปรับสมดุลให้กับฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้สามารถคงความอ่อนเยาว์ได้อย่างสม่ำเสมอ

เรื่อง
ร่างกาย

กล้ามเนื้ออ่อนนุ่มสร้างร่างกาย ที่เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อขอบเขตในการเคลื่อนไหวร่างกาย คือ กล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อต้นขาและกระดูกสะบักครับ หากกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อต้นขาแข็งแรง การเคลื่อนไหวของช่วงขาจะลดลง ทำให้ร่างกายช่วงล่างอ้วน และหากการเคลื่อนไหวของบริเวณกระดูกสะบักไม่ดี กล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลัง แขน และคอจะหดตัว ทำให้บุคลิกภาพแย่ลง เป็นสาเหตุของการมีหน้าท้องป่องนูนออกมา

เมื่อ Stretch อย่างต่อเนื่อง กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ จะเกิดความยืดหยุ่นขึ้น และทำให้สามารถรักษาปริมาณกล้ามเนื้อที่จำเป็นเอาไว้ได้โดยไม่ต้องออกกำลังกาย เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ขอบเขตในการเคลื่อนไหวของข้อต่อตามส่วนต่างๆ ก็จะกว้างขึ้น ทำให้ปริมาณการออกกำลังกายที่ใช้ชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่อ่อนนุ่มลงจะทำให้สามารถยืดและหดกล้ามเนื้อได้มากขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เมื่อปริมาณการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความสามารถในการเผาผลาญก็จะมากขึ้นตามไปด้วย จึงทำให้เกิดวงจรที่ดีต่อร่างกายที่ทำให้เป็น “ร่างกายที่ผอมสมส่วน” ยิ่งไงละครับ



Stretch ให้เป็นนิสัย ช่วยคงปริมาณกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย

จากการทดสอบกับผู้ชายที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 8 คน (เฉลี่ยอายุ 21.1 ปี) โดยให้ทำการ “ฝึกกล้ามเนื้อ” และ “Stretch” สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เป็นเวลา 16 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยให้ฝึกกล้ามเนื้อด้วยเครื่องออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1-12 และเพิ่มการทำสควอช* เข้าไปในสัปดาห์ที่ 13-16 โดยให้ Stretch “กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 4 มัด***” ของขาเพียงข้างเดียว ทุกครั้งหลังออกกำลังกาย ซึ่งผลที่ได้คือสามารถหยุดยั้งการลดลงของปริมาณกล้ามเนื้อในแนวขาของขาข้างที่ Stretch

(Physical Fitness & Sports Medicine:59, 5, 541-548, 2010)

การ Stretch เหมาะที่สุดในการเพิ่มขอบเขตการเคลื่อนไหวให้กับข้อต่อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

จากการทดสอบการ Stretch กับผู้ที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ 12 คน โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดสอบ Stretch แบบที่ไม่มีการโต้ตอบ คือ อบอุ่นร่างกาย 10 นาที สัปดาห์ละ 5 วันเป็นเวลา 30 วันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบ “กลุ่มที่ Stretch” กับ “กลุ่มตรงข้าม” ที่ไม่ได้ Stretch แล้วพบว่าขอบเขตในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต้นขาของ “กลุ่มที่ Stretch” นั้นดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งยังมีผลต่อเนื่องถึง 30 วัน นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณฝ่าเท้าและข้อต่อต่างๆ รวมไปถึงจนถึงน่อง ฯลฯ อีกด้วย

(Muscle Nerve 2, 248-55, Feb. 29, 2004)

* การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (squats)

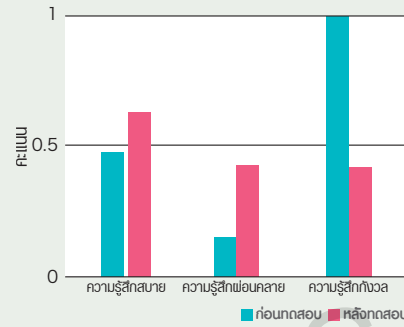
** กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้ามีจำนวนมัดกล้ามเนื้อที่มากที่สุดในร่างกายคือ 4 มัด

ริษะความเหนื่อยในแต่ละวัน ทำให้หัวใจ ได้กลิ่นและช่วยปรับให้ระบบการทำงานของ ของประสาทส่วนกลางเป็นไปอย่างราบรื่น

เป็นที่ทราบกันดีว่าการ Stretch ไม่เพียงแต่จะเป็นการคลายกล้ามเนื้อที่แข็งตัวให้อ่อนนุ่มลง แต่ยังช่วยผ่อนคลายทางจิตใจได้เช่นกัน เมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ซีโครง และกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงแต่ละซี่ก็จะผ่อนคลายไปด้วย ทำให้สามารถสูดลมหายใจเข้า-ออกได้ลึกและยาวขึ้น ซึ่งการสูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ ไปพร้อมๆ กับการ Stretch จะทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก* ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลให้กับระบบประสาทส่วนกลาง และยังส่งผลในการช่วยลดการหลั่ง “ฮอร์โมนความเครียด” หรือคอร์ติซอล (cortisol) ได้อีกด้วย การ Stretch จึงให้ผลดีเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดจากการทำงาน ทั้งนี้ได้มีการวิจัยที่รายงานไว้ว่า การ Stretch ช่วยทำให้หลับได้เร็วขึ้น ดังนั้นหากวันไหนที่คุณนอนไม่หลับ ลองพัฒนาคุณภาพในการนอนให้ดีขึ้นด้วยการ Stretch ดูไหมครับ

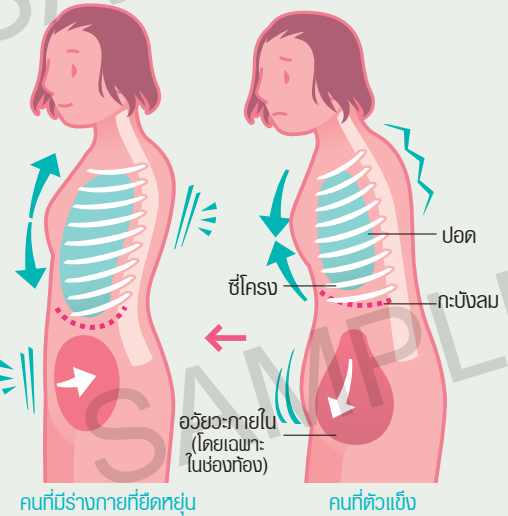
*ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) เป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบประสาทอิสระที่ไม่ขึ้นกับการตั้งใจของบุคคล (คือไม่สามารถบังคับได้) บางครั้งถูกเรียกว่าเป็นระบบ rest (พัก) & digest (ย่อยอาหาร) มีหน้าที่ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ช่วยให้การเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารเพิ่มมากขึ้น ม่านตาและหลอดลมหดตัว ความดันโลหิตต่ำลง เหงื่อออกน้อยลง และอุณหภูมิร่างกายลดลง

Stretch ให้หัวใจปลอดโปร่งสดชื่น!



เมื่อน้ำอกและแผ่นหลังผ่อนคลายจะ หายใจลึกขึ้นและบุคลิกภาพก็สง่างาม

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและแผ่นหลังลดลง และหลังค่อมได้ง่ายจากนิสัยในชีวิตประจำวัน ทำให้การเคลื่อนไหวตั้งแต่หน้าอกไปจนถึงท้องนั้นแคบลง การทำงานของกะบังลมที่ถูกจำกัด การกระตุ้นการทำงานของ “กล้ามเนื้อในการหายใจ” ลดลงเป็นเหตุให้หายใจตื้นขึ้น เมื่อการเคลื่อนไหวของช่วงท้องลดลง ท้องส่วนล่างจึงยื่นออกมาได้ง่าย ดังนั้นหากเราสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณหน้าอกและแผ่นหลัง ก็จะหายใจได้ลึกและยาวขึ้น ทำให้ลำตัวยืดขึ้นตรง แลดูสง่างาม และท้องช่วงล่างก็จะเรียบแบนไปด้วยครับ!



จากการทดสอบกับผู้หญิง 8 คน (เฉลี่ยอายุ 49.4 ปี) โดยหลังจาก 7 วันแรกของการทดสอบได้เพิ่มการ “Stretch” และ “Cool down” อย่างละ 10 นาทีทุกวันเพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์ผลเป็นตัวเลขวจาก “Salivary Cortisol” (ฮอร์โมนความเครียดในน้ำลาย) และ “MCL-S.2” เกี่ยวกับความเครียดก่อนและหลังการ Stretch ซึ่งผลปรากฏว่า ดรรชนีของ Cortisol และ MCL-S.2 นั้นดีขึ้น ทั้งในด้านความรู้สึกสบาย ความรู้สึกผ่อนคลาย และความรู้สึกกังวล ภายหลังการ Stretch (Physical Fitness Research: 110, 1-9, Aug, 2012)

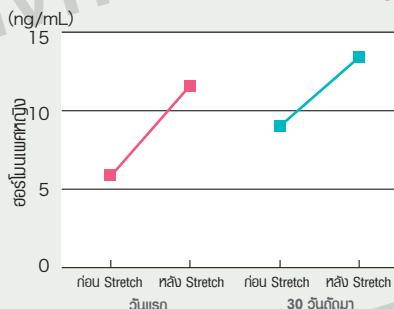
การชะลอวัย anti-aging

กำจัดความไม่สมดุลให้เป็นร่างกายที่ อ่อนเยาว์และเพิ่มฮอร์โมนเพศหญิง!

เมื่อปริมาณกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น การไหลเวียนโลหิตภายในร่างกายก็จะเกิดการติดขัด เป็นเหตุให้การเผาผลาญพลังงานลดลง ทำให้ร่างกายพองลมได้ยากยิ่งขึ้น การที่จะคงสัดส่วนที่สวยงามเอาไว้ก็ทำได้ยากขึ้นเช่นกัน ดังนั้น “หากพยายามรักษาสุขภาพของกล้ามเนื้อหรือเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อด้วยการ Stretch จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เรียกว่า “อายุกล้ามเนื้อ” เพิ่มการยืดขยายของหลอดเลือดที่เรียกว่า “อายุหลอดเลือด” และช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโตที่เรียกว่า “อายุฮอร์โมน” ครับ (ดร.ยามากุจิ)

นอกจากนี้ ยังมีผลต่อการชะลอวัยอย่างมาก! เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่เพียงแต่อาการปวดเมื่อยหรือความไม่สมดุลเหล่านั้นจะหายไป ความยืดหยุ่นไปยังหลอดเลือดก็จะช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้สามารถคงความอ่อนเยาว์ไว้ได้

Stretch + การหายใจ ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศหญิง!



การคลายกล้ามเนื้อช่วยกระตุ้น การไหลเวียนและคงความอ่อนเยาว์!

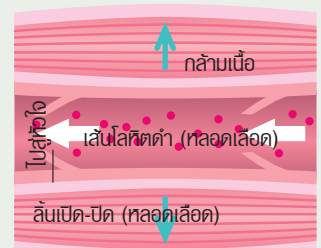
“ยืด” และ “คลาย” ด้วยการ Stretch ซ้ำๆ จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและทำให้โลหิตไหลเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หรือในอีกแง่หนึ่งอาจพูดได้ว่าการ Stretch เป็นการทำหน้าที่ “ปั๊ม” นั้นเองครับ เนื่องจากการสูดเลือดไปยังทุกส่วนของร่างกาย เซลล์ต่างๆ จึงได้รับพลังงานและออกซิเจนอย่างเพียงพอ ทำให้การทำงานดีขึ้น และสามารถคงความอ่อนเยาว์ได้จากภายใน ซึ่งก็มีรายงานจากการวิจัยว่า “คนที่ร่างกายมีความยืดหยุ่นสูงจะมีหลอดเลือดที่มีความยืดหยุ่นมาก ทำให้สามารถป้องกันการเกิดไขมันสะสมในเส้นเลือดได้อีกด้วย” (ดร.ยามากุจิ)

จากการทดลองกับผู้หญิงที่ค่อนข้างตัวที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) 25-30 ทั้งหมด 20 คน (เฉลี่ยอายุ 43.5 ปี) โดยให้ทำการ Stretch ไปพร้อมๆ กับหายใจเข้า-ออกลึกๆ 1 นาทีทุกวันเป็นเวลา 30 วัน เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิง “เอสโตรเจน” ของทั้งก่อนและหลังการทดสอบ ซึ่งผลปรากฏว่าค่าฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้นหลังการ Stretch และมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มมากขึ้นหลังจากนั้น 1 เดือน นอกจากนี้ยังพบการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนการเจริญเติบโตและการลดลงของไขมันด้วย (Bio.Res. 32.2,175-180,2011)

ระหว่างการยืดออกด้วยการ Stretch



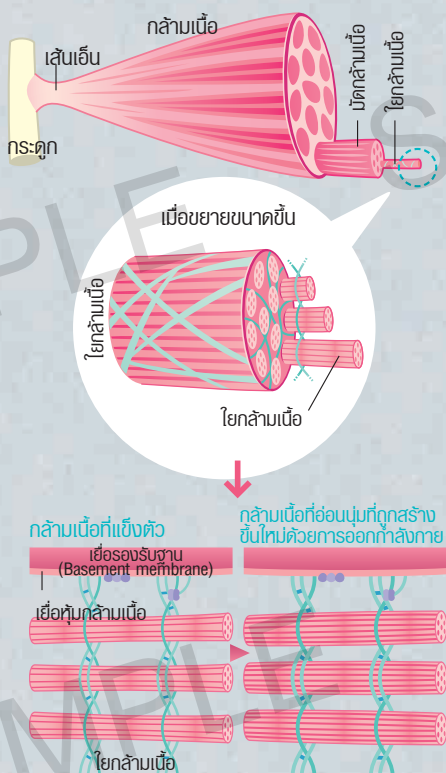
ระหว่างการคลายตัวด้วยการ Stretch



ไม่ว่าจะเริ่มตั้งแต่อายุเท่าไร การ Stretch จะทำให้รูปร่าง "สะโอดสะอง"

สิ่งที่ดีที่สุดในการทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและรูปร่างสะโอดสะองคือการ Stretch!
แล้วความอ่อนแอของร่างกายนั้นมาจากไหน เกี่ยวกับอายุหรือเปล่า
คำถามเหล่านี้สามารถตอบได้ด้วยการทราบถึงลักษณะธรรมชาติของกล้ามเนื้อครับ

กล้ามเนื้อจะอ่อนนุ่มและแข็งแรงขึ้นจากการที่องค์ประกอบ
รอบๆ ถูกสร้างขึ้นใหม่



สารองค์ประกอบนอกเซลล์ที่มีดียวใยกล้ามเนื้อเข้าด้วยกัน
จะ "Crush & Build" เข้าไปเข้ามาจากการออกกำลังกาย
ทำให้สารนั้นเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบไปเรื่อยๆ เป็นการเพิ่ม
ความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อนั่นเอง

จริงๆ แล้วกล้ามเนื้อก็คือเซลล์กล้ามเนื้อที่มีลักษณะเป็นเส้นใยหรือที่เรียกว่า "ใยกล้ามเนื้อ" ที่มีมัดกันอยู่
เป็นกลุ่ม และยังมีห่อหุ้มด้วยคอลลาเจน ไกลเคน ฯลฯ ที่เป็นส่วนประกอบของ "สารเคลือบเซลล์" ที่อยู่รวมกัน
และถูกห่อหุ้มอย่างเป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเคลื่อนไหวร่างกาย พลังที่เกิดขึ้นจากเซลล์กล้ามเนื้อจะถูกส่งไปยัง
องค์ประกอบนอกเซลล์เหล่านี้ และส่งสัญญาณไปยังเส้นเอ็น (ที่ยึดกล้ามเนื้อและกระดูก) ทำให้ข้อต่อต่างๆ
สามารถเคลื่อนไหวได้

ดร.ชิเกรุ ยามาตะ จากมหาวิทยาลัย Jissen Women's University ได้อธิบายว่า "กล้ามเนื้อที่อ่อนนุ่ม
หรือแข็งนั้นไม่ได้มาจากการเปลี่ยนแปลงในความอ่อนแอของเซลล์กล้ามเนื้อ แต่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ
สารองค์ประกอบนอกเซลล์"

ดังนั้นการที่จะสร้างกล้ามเนื้อที่ทั้งแข็งแรงและอ่อนนุ่ม จึงจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของสาร
เคลือบเซลล์ โดยการ "Crush & Build" คือการทำลายองค์ประกอบด้วยการส่งแรงกระตุ้นผ่านการออกกำลังกาย
เพื่อให้สร้างองค์ประกอบใหม่ขึ้นมา

ด้วยการทำลายแล้วสร้างขึ้นมาใหม่ซ้ำๆ กัน จะทำให้สามารถคงความอ่อนนุ่มของสารเคลือบเซลล์ กล้ามเนื้อจะ
ใหญ่และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น และเมื่อปริมาณกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นก็สามารถสร้างความร้อนภายในร่างกาย
ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและมีการเผาผลาญเพิ่มมากขึ้น จึงไม่จำเป็นที่จะต้องทำการฝึกกล้ามเนื้ออย่าง
การยกน้ำหนักใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเพียงแค่การ Stretch ก็สามารถที่จะเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อได้เช่นกัน เมื่อปริมาณ
กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พื้นฐานในการเผาผลาญพลังงานก็จะเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญพลังงานได้ง่ายขึ้น
และกลายเป็นร่างกายที่ "ผอมสมส่วน" ครับ

ในทางกลับกัน "เนื่องจากกล้ามเนื้อมีความจำ ความทรงจำที่เคยออกกำลังกายในอดีตจะถูกเรียกกลับมา ทำให้
สร้างกล้ามเนื้อได้ง่าย ดังนั้นหากเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ก็จะสามารถทำให้กล้ามเนื้ออ่อนนุ่มลงได้โดย
ไม่เกี่ยวข้องกับอายุเลยครับ" (ดร.ยามาตะ)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากกล้ามเนื้อจะแข็งตัวและหดเล็กลงเมื่อไม่ได้รับการเคลื่อนไหวเป็นประจำ การทำ
อย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดังนั้นการ Stretch ที่สามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกายได้โดยไม่
เป็นภาระมากเกินไป และไม่เลือกเวลาและสถานที่ จึงเป็นคำตอบที่ดีที่สุดครับ



ดร.ชิเกรุ ยามาตะ

Jissen Women's University
Faculty of habit, study of eating habit
Sports & Nutritious Research

หัวหน้าฝ่าย Health & Nutrition Research
ของ Jissen Women's University ทำการ
วิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับการออกกำลังกายและสาร
อาหาร ผลงานทางด้านหนังสือคือ "ผลจาก
การออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อโครงร่าง
(skeletal muscle) ในมุมมองของสรีรวิทยา
(Physiology)"



เพิ่มประสิทธิภาพโดยไม่ต้องฝึกด้วยระยะเวลาสั้นๆ

กฎ 5 ข้อ ในการ Stretch

แม้จะเป็นเพียงการ Stretch แต่หากทำโดยฝึกร่างกายก็จะกลายเป็นการสร้างความเจ็บปวดให้กับกล้ามเนื้อ จึงจำเป็นต้องให้ความระมัดระวังโดยยึดหลัก 5 ข้อดังนี้

Rule
1

วันละ 1 ท่า 2 นาที จันทร์-ศุกร์ 5 วันก็พอ

การ Stretch ที่เป็นการออกกำลังกายเบาๆ นั้น จะเห็นผลก็ต่อเมื่อทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอและรักษาระดับ/จังหวะในการทำโดยไม่ฝืนร่างกาย เพื่อที่จะไม่ล้มเลิกกลางคัน เพียงวันละ 1 ท่า โดยใช้เวลาทั้งหมด 2 นาที ยึดร่างกายออกทีละนิด เมื่อทำครบทุกท่าก็จะรู้ว่า “ท่าที่ทำได้ง่าย” “ท่าที่ทำแล้วรู้สึกสบาย” คือท่าไหน แล้วลองสร้างเมนูออกกำลังกายของตัวเอง โดยจะเน้นเอาท่าที่ไม่ค่อยถนัดมาใส่ในเมนูเพื่อฝึกอย่างจริงจังก็ไม่ใช่เป็นปัญหาครับ



บันทึกน้ำหนักตัวลงบนตารางใน
แผ่นโปสเตอร์ที่แนบไว้!

การ Stretch นั้นเหมาะสมที่สุดใน
การตรวจสอบสภาวะของร่างกาย
หากมีลงบันทึกน้ำหนักตัว หรือ
ยังช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายได้อีกด้วย!

สภาพร่างกายในแต่ละวัน ก็ยังจะช่วยให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนขึ้น และ
ยังช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายได้อีกด้วย!

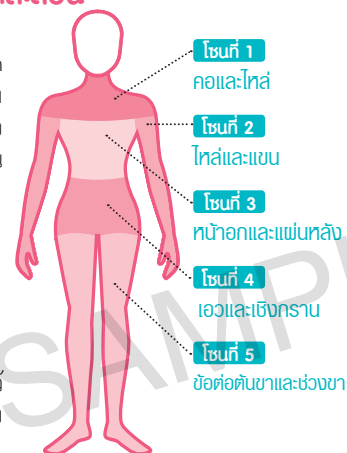
Rule
2

แบ่งร่างกายออกเป็น 5 ส่วน
แล้วคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน

เราไม่สามารถคาดหวังผลจากการ Stretch
ที่เป็นการยืดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง
เพียงจุดเดียว เพราะกล้ามเนื้อเคลื่อนไหว
ไปตามข้อพับต่างๆ ดังนั้น การแบ่งสัดส่วน
ออกเป็น 5 โซน คือ

- 1) คอและไหล่
- 2) ไหล่และแขน
- 3) หนอกและแผ่นหลัง
- 4) เอวและเชิงกราน
- 5) ข้อต่อต้นขาและช่วงขา

และเน้นคลายกล้ามเนื้อแต่ละโซนที่แบ่งไว้
จะทำให้สามารถปรับเปลี่ยนร่างกาย
ให้มีความสมดุลได้อย่างรวดเร็ว



Rule
3

Stretch โดยเน้นการ “หมุน” “ยืดออก”
และ “บิดตัว”

แม้ว่าพื้นฐานในการ Stretch คือการ “ยืดออก” แต่การเคลื่อนไหวเพียง
แบบเดียวจะไปจำกัดขอบเขตในการเคลื่อนไหวเอาไว้ จึงควรที่จะผสมผสานการ
เคลื่อนไหวหลายๆ แบบเข้าด้วยกัน เช่น การ “หมุน” และการ “บิดตัว” ซึ่งหาก
ตั้งสติและเน้นการเคลื่อนไหวเหล่านี้ไปพร้อมๆ กันในระหว่างการ Stretch จะช่วย
คลายกล้ามเนื้อให้อ่อนนุ่มลง เพิ่มการเผาผลาญและการไหลเวียนภายในร่างกาย
ให้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายก้าวไปสู่การมีรูปร่างที่สมส่วน

วิธีการ Stretch แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

Stretch อย่างเคลื่อนไหวและใช้พลัง

หรือ Dynamic Stretch มีจุดเด่นคือ การ
เคลื่อนไหวแขนและขาไปหลายทิศทางเพื่อ
ให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวเป็นวงกว้าง ทำให้
ขอบเขตในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ
ขยายออกกว้างขึ้นได้ง่าย

Stretch อยู่กับที่

หรือ Static Stretch เป็นการยืด
กล้ามเนื้อออกในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง
เท่านั้น จะให้ผลดีมากกับผู้ที่ค่อนข้าง
ตัวแข็งหรือปวดเมื่อยค่อนข้างมาก



เป็นการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม
สำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
บริเวณเอว สิ่งสำคัญคือการยืด
แผ่นหลังตรงแล้วบิดตัวมากๆ

การเคลื่อนไหวเป็นวงกลมจะทำให้
กล้ามเนื้อยืดและหดสลับกัน จึงผ่อนคลาย
บริเวณข้อต่อได้ง่าย เรียกได้ว่า
เป็น Dynamic Stretch อย่างหนึ่ง

ยืดออกทีละนิดโดยไม่ฝืน เหมาะ
สำหรับการคลายกล้ามเนื้อที่
แข็งตัว

Rule
4

เพิ่มประสิทธิภาพด้วยการเพิ่มความแรง
โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

เริ่มจากการ “หาบริเวณที่ต้องการคลายกล้ามเนื้อ” “ยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่
ต้องการคลายออก” แล้ว “ยืดกล้ามเนื้อออกให้มากขึ้น” ค่อยๆ ทำตามลำดับ
พร้อมกับผ่อนความหนักเบาโดยใช้เวลาทั้งหมด 2 นาที

Rule
5

เคลื่อนไหวโดยไม่กลืนหายใจ

เมื่อหายใจออกไปพร้อมๆ กับการ Stretch จะทำให้สามารถยืดกล้ามเนื้อ
ได้มากขึ้นและมั่นคง นอกจากนี้การหายใจเข้า-ออกลึกๆ จะช่วยปรับสภาพ
ระบบประสาทอัตโนมัติ* และยังมีผลต่อการผ่อนคลายทางจิตใจอีกด้วย
ส่วนการ Stretch กล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยยืดหยุ่นนั้น ให้ผ่อนลมหายใจออกทาง
ปากยาวๆ ไปพร้อมกับค่อยๆ ยืดกล้ามเนื้อบริเวณนั้นครับ

* เป็นระบบประสาทที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกาย
ที่ทำงานเป็นอิสระอยู่นอกเหนือการควบคุมของอำนาจจิตใจ

“คลาย” ทุกส่วนของร่างกาย

ขั้นพื้นฐาน

ทำที่

1-20

มาเริ่ม Stretch วันละ 1 ท่ากันดีกว่า!
ปลุกกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้กลับมามีชีวิตชีวาด้วยท่าง่ายๆ

whole body stretches

Stretch ฟ่อนคลายทั่วร่างกาย

สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่ 1 - 5

ปลุกให้ตื่นตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

สัปดาห์ที่ 2

ท่าที่ 6 - 10

ยืดกล้ามเนื้อทั่วร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวเบาๆ

สัปดาห์ที่ 3

ท่าที่ 11 - 15

นั่งเก้าอี้แล้วฟ่อนคลายทั่วร่างกาย

สัปดาห์ที่ 4

ท่าที่ 16 - 20

นั่งเก้าอี้แล้วทำให้ร่างกายสะอึกสะอองมากยิ่งขึ้น



สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่

01

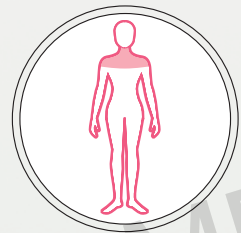
Stretch หมุนศีรษะ:

ก้มหน้ากับคางแล้วเริ่ม

วางมือทั้งสองข้างลงบนสะโพกโดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งหนีบสะโพกไว้เบาๆ ก้มหน้าลงเก็บคางเข้าชิดลำตัว

หมุนไปทางซ้ายและขวาข้างละ 1 นาที

โซน : คอและไหล่



ค่อยๆ หมุนศีรษะช้าๆ เป็นวงกว้างเพื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอที่หดตัว

เริ่มการ Stretch ในวันแรกด้วยการหมุน “ศีรษะ” มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาปวดเมื่อยคอและไหล่จากการใช้คอมพิวเตอร์และการทำงานนั่งโต๊ะบ่อยๆ คลายกล้ามเนื้อด้วยการหมุนศีรษะ โดยใช้เวลาทั้งหมด 20 วินาทีกันครับ “ค่อยๆ หมุนไปพร้อมๆ กับหาจุดที่ปวดเมื่อย แล้วหมุนให้มากขึ้นทีละนิดนะครับ” (ดร.โอโต)

คลายทรงนี้!



คลายกล้ามเนื้อสเตอร์โนไคลโดมาสทอยด์ที่อยู่ข้างลำคอจากบริเวณหลังใบหูจนถึงไหปลาร้า และกล้ามเนื้อทราพีเซียสที่อยู่เป็นบริเวณกว้างตั้งแต่ลำคอด้านหลังไปยังไหล่

หมุนไปทาง “9 นาฬิกา” โดยใช้เวลา 5 วินาที

หมุนต่อไปที่ 9 นาฬิกาแล้วหมุนกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น หมุนแต่ศีรษะโดยหันไหล่และหน้าอกไว้ด้านหน้า หลังจากหมุนไปทางซ้ายแล้วให้หมุนแบบเดียวกันไปทางขวา

หมุนไปทาง “3 นาฬิกา” โดยใช้เวลา 5 วินาที

หมุนศีรษะไปทางซ้ายโดยใช้ปลายศีรษะวาดเป็นวงกลมช้าๆ ไปในทางเดียวกับเข็มนาฬิกาที่ชี้เลข 3

หมุนไปทาง “12 นาฬิกา” โดยใช้เวลา 5 วินาที

ค่อยๆ หมุนศีรษะต่อไปเป็นวงกว้างจนหน้าผากชี้ไปที่ 12 นาฬิกา

สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่

02

Stretch บิดแขน

ค้างไว้ 20 วินาที
× 10 ครั้ง

แบบมือแล้วยกแขนทั้งสองข้างขึ้น

ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณหนึ่ง
ก้าวขึ้น แขนมือแล้วยกแขนทั้งสอง
ข้าง เหยียดออกมาข้างหน้าใน
ระดับไหล่ ผ่อนคลายแล้วเริ่ม

บิดแขนเข้าด้านในพร้อมกับก้มศีรษะลง

งอเข่าเล็กน้อย บิดฝ่ามือเข้าด้านใน
พร้อมกับก้มหน้าลงระหว่างแขนทั้งสอง
ข้างโดยใช้เวลา 5-10 วินาที เมื่อกระดูก
สะบักขยายตัวได้เต็มที่ ให้ค้างไว้
20 วินาที “จุดสำคัญคือ การบิดเข้าด้าน
ในตั้งแต่กระดูกข้อต่อของหัวไหล่ไป
จนถึงท่อนแขน” (ดร.อิโด) ทำ 5 ครั้งแรก
ไปพร้อมๆ กับหาบริเวณที่เคลื่อนไหว
ยากนะครับ

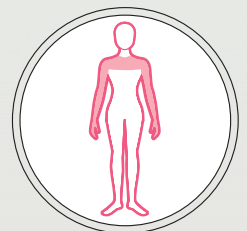
คลายทรงนี้!

ขยายความห่างระหว่างซ้าย-ขวาของ
กระดูกสะบักทั้งสองข้างโดยการยืด
กล้ามเนื้อรอบบอยด์ที่อยู่หลังลำคอลง
มาจนถึงแผ่นหลัง และหดกล้ามเนื้อ
เพคทอราลิสเมเจอร์ที่อยู่ฝั่งหน้าอก
ด้วยการหดกล้ามเนื้อเพคทอราลิสเม-
เจอร์ ที่อยู่ด้านหน้าของร่างกาย
(การก้มลง) ไปพร้อมกับยืดกล้ามเนื้อ
ด้านหลัง จะช่วยผ่อนคลายอาการ
ปวดเมื่อยไหล่

บิดแขนเข้าด้านในคลายบริเวณไหล่ที่แข็งตัว

การคลายกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อหัวไหล่ด้วยการบิดแขนทั้งสองข้าง
ถือเป็นก้าวแรกในการคลายกล้ามเนื้อไหล่นะครับ เมื่อสະພາຍກະເປົາ
ໜັກໆ ຫຼື ນັ່ງໃນທ່າໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຕາຍຢູ່ອອກມາໜ້າໃນລະຫວ່າງ
ການໃຊ້ໂຕມືພືດເຮັດ ກໍລ້າມເນື້ອບໍລິເວນກະດູກສະບັກຈະຍືດອອກແລະ
ແຂັງຕົວເປັນສາເຫດຂອງການປວດເມື່ອຍໄຫຼ່ ມາລາຍກໍລ້າມເນື້ອດັ່ງແຕ່
ໄຫຼ່ໄປຈົນເຖິງກະດູກສະບັກເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດການໄຫຼ່ເຍື່ອໂລຫິດ
ທີ່ດີກັນຮັບ

โซน : ไหล่และแขน



สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่

03

Stretch บิดแขนลง



ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างลำตัวเหมือนกางปีก

ยื่นแขนเท่าเล็กน้อยให้ห่างกันประมาณหนึ่งกำปั้น เหยียดหน้าขึ้นเล็กน้อย หมุนฝ่ามือหันลงพื้นพร้อมกับยกแขนขึ้นเล็กน้อย (สำหรับคนที่สามารถยกแขนได้สบายๆ ให้เริ่มจากระดับ 45 องศา) แอ่นหน้าอกเฉียงขึ้นข้างบน



ค่อยๆ เลื่อนศีรษะและแขนลง

ค่อยๆ หันหน้ากลับลงมาพร้อมกับลดระดับแขนทั้งซ้ายและขวาลงพร้อมกัน โดยยกนิ้วก้อยที่มีมือขึ้นพร้อมกับลดแขนค่อนข้างไปทางด้านหลัง



บิดฝ่ามือหันขึ้น

บิดแขนออกด้านนอกให้ฝ่ามือหันขึ้นข้างบนพร้อมกับลดแขนลงไปตามหลังลำตัวเพื่อเปิดช่องว่างระหว่างกระดูกสะบักทั้งสองข้าง โดยให้มีช่องว่างบริเวณใต้รักแร้ประมาณหนึ่งกำปั้นและปลายนิ้วอยู่ในระดับสะโพก ทำค้างไว้ 10 วินาที



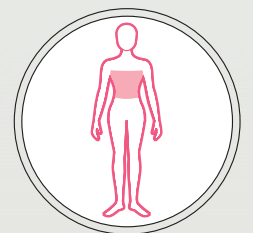
คล้ายทรงนี้!

คล้ายกลัมนี้ออกเพคทอราลิสเมเจอร์ที่อยู่บนหน้าอกด้วยการบิดแขนพร้อมกับกระตุ้นกล้ามเนื้อเดลทอยด์ที่อยู่ตั้งแต่ด้านหน้าหัวไหล่ไปจนถึงบนหน้าอก ซึ่งวิธีนี้ได้ผลดีในการคลายทั้งหน้าอกและแผ่นหลังไปพร้อมๆ กัน หากรู้สึกถึงความแตกต่างของแขนซ้ายและขวาหรือรู้สึกตื้อขัดระหว่างการเคลื่อนไหว ควรเน้นคลายบริเวณนี้ครับ

เพิ่มการบิดแขนเพื่อคลายหน้าอกและแผ่นหลัง

ยกแขนขึ้น แล้วค่อยๆ ลดระดับลงพร้อมกับเพิ่มการบิดแขนออกด้านนอก การเพิ่มการบิดแขนจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและหลังที่ไม่ค่อยถูกใช้งานในชีวิตประจำวันตื่นตัวขึ้น จุดสำคัญคือลดแขนลงพร้อมกับค่อยๆ บิดแขนออกด้านนอกครับ

โซน : หน้าอกและแผ่นหลัง



สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่

04

Stretch หมุนสะโพก

หมุนขวาและซ้าย
x ซ้ำละ 10 ครั้ง

ใช้สะโพกวางกลมวงใหญ่ๆ

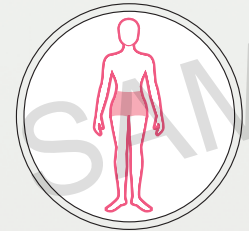
ยืนแยกเท้าห่างระดับไหล่ วางมือลงบนสะโพกโดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งหนีบไว้เบาๆ จากนั้นให้ศีรษะเป็นจุดศูนย์กลางแล้วหมุนสะโพกไปทางขวาโดยวาดเป็นวงกลมวงใหญ่ๆ โดยใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาทีในการหมุน 1 ครั้ง งดเข้าเล็กน้อยในขณะหมุนและทำเช่นเดียวกันไปทางซ้าย

คล้ายทรงนี้!



คล้ายกลิ้งเนื้อบริเวณสะโพกไปพร้อมๆ กับกระตุ้นกล้ามเนื้อหน้าท้องที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของกระดูกสะโพก นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อท้องชั้นลึก ที่ทำหน้าที่คงสภาพให้ท้องเรียบแบนอีกด้วย

โซน : สะโพกและเชิงกราน



หมุนสะโพกคล้ายกลิ้งเนื้อบริเวณกระดูกเชิงกราน

เมื่อนั่งเก้าอี้หรือยืนเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ สะโพกแข็งตัวได้อย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียวครับ ในวันที่ 4 นี้จึงเป็นการคลายกล้ามเนื้อด้วยการหมุนสะโพกเป็นวงกว้างเหมือนการหมุนฮูลาฮูป ซึ่งจุดสำคัญคือการหมุนเฉพาะสะโพกโดยไม่ขยับไหล่ เมื่อกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกคลายตัว อาการปวดเอวหรือปัญหากระดูกเชิงกรานบิดเบี้ยวก็จะดีขึ้นตามลำดับครับ

สัปดาห์ที่ 1

ท่าที่

05

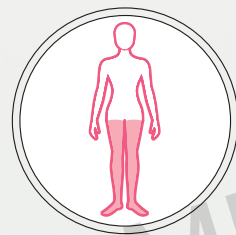
Stretch หมุนเข่า

หมุนขวาและซ้าย
× ซ้ำละ 10 ครั้ง

ยืนหลังตรงยกเข่า

ยืนตรงเข่าชิด โนมัตถ์ลงแล้ววางมือลงบนหัวเข่าโดยยึดหลังตรง

โซน : ข้อต่อต้นขาและช่วงขา



คลายกล้ามเนื้อบริเวณเข่าจากท่าก้มประจำ
ที่มักให้เคลื่อนไหวไม่เพียงพอ

เมื่อคลายกล้ามเนื้อคอ ไหล่ สะโพกตามลำดับแล้ว วันที่ 5 นี้จะเป็นการคลายกล้ามเนื้อด้วยการใช้หัวเข่าวาดเป็นวงกลมครับ เมื่อใส่รองเท้าส้นสูงหรือรองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าเดินอยู่เป็นประจำ จะทำให้หัวเข่าไม่ถนัดขึ้นและติดนิสัยเดินลากเท้าได้ง่าย ดังนั้น ขยับหัวเข่าเป็นวงกว้างเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่ติดอยู่กับหัวเข่าอย่างเต็มที่กันนะครับ

คลายตรงนี้!



เมื่อกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่ามีความยืดหยุ่นจะช่วยคลายกล้ามเนื้อที่เชื่อมต่อไปจนถึงกระดูกเชิงกราน ทำให้สามารถเคลื่อนไหวช่วงขาได้ราบรื่นและเป็นวงกว้างขึ้น ปริมาณการทำงานก็จะเพิ่มขึ้น อันเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อไปสู่การลดความอ้วนที่ได้ผลดีอีกด้วย

งอเข่าลงให้มากที่สุดแล้วหมุนรอบที่ 2

หมุนเข่าซ้ายไปทาง 9 นาฬิกาแล้วหมุนกลับไปยังจุดเริ่มต้น เมื่อถึงตรงนี้เป็นอันครบรอบแรก ควรใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาทีในการเคลื่อนไหว 1 รอบ เมื่อหมุนรอบแรกโดยการงอเข่าเล็กน้อยแล้วให้ค่อยๆ งอเข่าเพิ่มขึ้นทีละนิดในรอบต่อไป หากสามารถหมุนในระดับที่ต้นขาขนานกับพื้นได้จะสามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวเข่า ถือเป็นการฝึกกล้ามเนื้อไปในตัวอีกด้วย

งอเข่าแล้วหมุนไปทางขวา

งอเข่าเล็กน้อยแล้วหมุนเป็นวงกลมไปทางขวาให้หัวเข่าซ้ายไปทาง 3 นาฬิกา

ค่อยๆ หมุนเข่า

หมุนต่อไปให้เข่าซ้ายไปทาง 6 นาฬิกาโดยยังคงยึดหลังตรงและงอเข่าไว้เล็กน้อย

Stretch เหยยคอไปข้างหลัง



แพนมือทั้งสองข้างไว้ใต้คาง

ยื่นเท้าชิดแล้วพนมมือไว้ใต้คางโดย ให้นิ้วชี้แตะกันได้คางเบาๆ ผ่อนแรง ทิ้งไว้แล้วเริ่ม



ใช้แรงมือทั้งสองข้างไปข้างหลัง

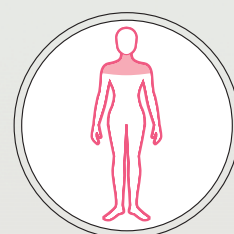
ยกมือทั้งสองข้างขึ้นในแนวตั้ง เพื่อดันให้ศีรษะเงยขึ้นเพื่อยืด ลำคอด้านหน้า ระวังอย่าแอ่น สะโพกหรือหน้าอกตามไป ด้วย เมื่อเหยยคอขึ้นไปในระดับ ที่ไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บแล้วค้างไว้ 20 วินาที หายใจเข้า-ออกลึกๆ แล้วเหยยคอให้มากขึ้นเรื่อยๆ ในครั้งที่ 2 และ 3 ตามลำดับ



ใช้ปลายนิ้วถันคาง ยืดลำคอด้านหน้า คลายลำคอด้านหลัง

หากก้มหน้าอยู่เป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อลำคอด้านหน้าหดตัว ส่วนกล้ามเนื้อลำคอด้านหลังก็จะอยู่ในสภาพที่ถูกดึงให้ตึงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเหยยคอไปข้างหลังเพื่อยืดลำคอด้านหน้ากันนะครับ จุดสำคัญของท่านีคือใช้เพียงปลายนิ้วที่แตะคางดันศีรษะให้เงย ขึ้นโดยไม่แอ่นหน้าอกและสะโพกตามไปด้วย ซึ่งท่านีนอกจากจะ ช่วยคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำคอแล้ว ยังช่วยแก้ปัญหาความหย่อน คล้อยหรือรื้อรอยบริเวณคอและช่วยให้หน้าอกช่วงบนกระชับขึ้น อีกด้วย

โซน : คอและไหล่



สัปดาห์ที่ 2

ท่าที่

07

Stretch แขนด้านหลัง

แอ่นคางไว้ด้วยแรงในระกับเดียวกัน

เหยียดแขนขวาขึ้นระดับหน้าอกแล้วแบมือขึ้น ใช้มือซ้ายจับปลายนิ้วมือขวาแล้วดึงเข้าหาลำตัวเพื่อยืดแขนด้านใน ค้างไว้ 20 วินาที ทำเช่นเดียวกันกับแขนอีกข้างแล้วทำสลับซ้ายขวาไปมา “ใช้แรงในระดับเดียวกันดึงเข้าหาตัวจะทำให้กล้ามเนื้อค่อยๆ คลายตัว” (ดร.อโธ)

ค้างไว้ 20 วินาที
× ซ้ายขวาสลับกัน
ข้างละ 3 ครั้ง

ลองทำนี้
ด้วย!

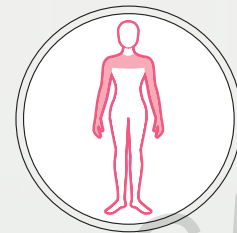


ยืดแขนด้านนอกโดยเหยียดแขนขวาขึ้นระดับหน้าอกแล้วหันหลังมือขึ้น ใช้มือซ้ายจับนิ้วชี้และนิ้วกลางของมือขวาแล้วดึงเข้าหาลำตัวให้ปลายข้อศอก (ด้านนอก) ยีตออก



เหยียดแขนซ้ายขึ้นระดับหน้าอกแล้วแบมือขึ้น หงายนิ้วกลางเข้าหาลำตัวเพื่อยืดปลายข้อศอก (ด้านใน) ใช้นิ้วโป้งขวากดบริเวณข้อต่อของนิ้วกลางข้างซ้ายไว้ค่อยๆ ดึงนิ้วกลางเข้าหาลำตัว

โซน : ไหล่และแขน



แอ่นนิ้วมากๆ เพื่อยืดแขนด้านหลัง

การใช้คอมพิวเตอร์ที่มากเกินไปจนความจำเป็นหรือการเคลื่อนไหวที่ใช้แต่การอนิ้วมือนั้น เป็นการใช้งานกล้ามเนื้อแขนที่หนักกว่าที่คิด คลายกล้ามเนื้อแขนทั้งหมดด้วยการหงายและเหยียดปลายนิ้วซึ่งเป็นท่าที่ทำได้ง่ายแม้จะทำในระหว่างการทำงานหรือเวลาพักผ่อนครับ

คล้ายทรงนี้!



การใช้แขนข้างที่ถนัดในชีวิตประจำวันทำให้เกิดความแตกต่างทั้งความแข็งแรงและขนาดใหญ่-เล็กของกล้ามเนื้อแขนได้ง่าย คลายกล้ามเนื้อเฟล็กเซอร์ ที่ใช้ในการแอ่นและยืดตั้งแต่ปลายนิ้วไปจนถึงท่อนแขนอย่างทั่วถึง เพื่อปรับให้ทั้งแขนซ้ายและขวามีความสมดุลกันนะครับ